



صفحه
۵
شماره
۲۰۷۹
سال
بیست و سوم

# ضرب‌المثل‌های جهان

## با ثروت نمی‌توان سلامتی را خرید و لی می‌توان آن را از بین برد.



### ۸ عادت سالم که تمام والدین باید به فرزند کودک خود آموزش دهند

#### اگر کودک‌تان تخم مرغ نمی‌خورد!

تخم‌مرغ طعم مطلوب غذا را از بین می‌برد. - درجه حرارت دستگاه‌های مختلف متفاوت است. از این رو برای تنظیم درجه حرارت مناسب دفترچه راهنما را با دقت مطالعه کنید. - در صورت دلخواه این غذا را روی نان قرار داده و سپس با تکه‌های برش خورده نان تزئین کنید. تخم‌مرغ پخته با چوب شور مواد لازم: ۳ عدد تخم‌مرغ کاملاً پخته و پوست گرفته شده ۳ عدد چوب‌شور یک‌چهارم پیمانه سس ماست و شوید کالیباس، هویج و خیار خردشده برای تزئین نمک و فلفل به میزان دلخواه تخم‌مرغ پخته با چوب شور کودک را به خوردن تخم مرغ علاقه مند می‌کند طرز تهیه: - در انتهای تخم‌مرغ با کارد تیز یک علامت ضربدر ایجاد کنید و سپس چوب‌شور را داخل این شیار فروبرید. - ماست چکیده را با مقدار بسیار کمی شوید تازه خردشده مخلوط کرده و نمک و فلفل را به آن اضافه کنید تا سس ماست و شوید شما آماده شود. - مقدار کمی از این سس را در بالای تخم‌مرغ قرار داده و به کمک کالیباس، هویج و چوب‌شور خیار خردشده آن را تزئین کنید. می‌توانید در تزئین تخم‌مرغ از مواد دیگر استفاده کنید. - حواستان باشد که تخم‌مرغ داخل ماکروویو بیش‌ازحد نپزد. در این صورت ممکن است

یک نیمروی خوش‌قیافه و متفاوت برای صبحانه یا عصرانه فرزندتان تهیه کنید بسیاری از کودکان به دلایل مختلف از خوردن تخم‌مرغ طفره می‌روند و به این ماده غذایی مفید روی خوش نشان نمی‌دهند. اگر فرزند شما هم از تخم‌مرغ و مشتقات آن گریزان است با پختن این غذاهای جالب و خوشمزه او را نسبت به خوردن تخم‌مرغ بیشتر تشویق کنید. **نیمروی عاشقانه برای فرزند دل‌بیندگان** در صورتی که می‌خواهید یک نیمروی خوش‌قیافه و متفاوت برای صبحانه یا عصرانه فرزندتان تهیه کنید پیشنهاد می‌کنیم که این روش ساده و کاربردی را حتماً امتحان کنید. مواد لازم: ۱ برش نان تست سفید بزرگ ۲ قاشق روغن‌زیتون یا روغن مخصوص سرخ‌کردنی ۱ عدد تخم‌مرغ طرز تهیه: - نان تست را بردارید و مرکز آن را به شکل یک قلب برش بزنید. بهتر است از کارد تیزی استفاده کنید تا نان راحت‌تر برش بخورد. - یک ماهیتابه متوسط با کف نجسب بردارید و داخل آن روغن را حرارت دهید. سپس نان تست را داخل ماهیتابه قرار داده و اجازه دهید با حرارت ملایم در حدود ۵ دقیقه کمی سرخ شود و رنگ آن تغییر کند. بعداً اینکه رنگ یک سمت آن طلایی شد آن را برگردانید تا سمت دیگر نان هم برشته شود. - تخم‌مرغ را بشکینید و در مرکز نان داخل حفره قلبی شکل بریزید. درواقع از نان به‌عنوان قالب تخم‌مرغ استفاده می‌کنید. اجازه دهید نیمروی شما به‌اصطلاح خودش را بگیرد و سفیده آن پخته شود. سپس با دقت آن را برگردانید تا سمت دیگر هم خودش را بگیرد. نیمرو را با نمک و فلفل خوشمزه‌تر کنید و در داخل یک ظرف رنگی زیبا به‌سرعت سرو کنید. پیشنهاد دیگر، می‌توانید از فرزندتان بخواهید که

برای آموزش رفتارهای سالم به کودکان، تشبیه یا دادن پاداش به آن‌ها راه‌حل مناسبی نیست بلکه شما باید بتوانید نقش یک الگوی مناسب را ایفا کنید. ۸ عادت سالم را که تمام والدین باید به فرزند کودک یا نوجوان خود آموزش دهند، از این قرار است: **نوشیدن مقدار مناسب آب:** درک اصول اولیه انتخاب نوشیدنی‌های مناسب در کودکان مهم است. کودکان نسبت به بزرگسالان تحرک بیشتری دارند به همین دلیل مصرف آب و نیاز به آب در آن‌ها بیشتر است. خوردن آب نقش مهمی در سلامتی کودک و همچنین کنترل وزن آن دارد. پزشکان و متخصصان بر این باورند که خود کودک به اندازه کافی آب نمی‌خورد و بهتر است که والدین‌شان خوردن آن را به آن‌ها یادآور شوند. اگر کودکان آب کافی ننوشند بیش از بزرگسالان یا خطر کم آبی بدن، خستگی مفرط، سرگیجه، سردرد و ضعف عضلانی مواجه خواهند بود. در این میان، پژوهشگران آلمانی دریافتند کودکانی که تشویق به نوشیدن آب در مدرسه می‌شوند، در بیش از یک سال، یک سوم کمتر از سایر بچه‌ها دچار اضافه وزن می‌گردند. **دقت به برچسب مواد غذایی:** این مهم است که به کودکان یادآوری کنید در مورد تعداد کالری بسته‌های غذایی در هر وعده، مقدار چربی‌های اشباع شده و ترانس، میزان قند و نمک آنها بر حسب گرم، به برچسب‌های تغذیه‌ای دقت کنند. **خوردن غذاهای رنگارنگ:** به کودکان خود درک ارزش غذایی رنگ‌های مختلف خوراکی‌ها را بیاموزید. این بدان معنی نیست که هر وعده غذایی باید لزوماً رنگارنگ باشد. شما باید تلاش کنید ترکیب وسیعی از میوه‌ها و سبزیجات را در رنگ‌های مختلف به رژیم غذایی کودکانتان

### با این راهکارها گریه نوزاد را بند بیاورید



یکی از دلایل گریه نوزاد کولیک است اگر شما هم گاهی در آرام کردن گریه فرزند دل‌بیندتان به مشکل برمی‌خورید، بد نیست که چند راهکار ساده و فوری یاد بگیرید که می‌توانند آرامش را زودتر و مؤثرتر به فضای زندگی‌تان وارد کنند. البته همه این راهکارها برای همه نوزادان مفید نخواهند بود و باید ببینید نوزاد شما به کدام یک، واکنش نشان می‌دهد و فوری آرام می‌شود. به‌آرامی نقشه شگمی نوزاد را ماساژ دهید. دقت کنید که دست‌ان‌تان سرد نباشند. او را به یک فضای سبز مانند باغ یا پارک ببرید که در آن گیاهان سبز وجود داشته باشد. صدای غاغلگیرکننده‌ای مثل صدای آروغ یا سرفه یا صدای حیوانات، گاهی اوقات می‌تواند مفید باشد.

### میان وعده‌های مناسب دانش آموزان در مدرسه

این گروه، از نوع چربی‌های مفید است که به کاهش کلسترول و تری گلیسرید کمک می‌کند و در عملکرد مغزی کودکان نیز مؤثر است. آجیل‌های خام مانند بادام زمینی، پسته، بادام، گردو خشکبار، دانه‌هایی مانند کنجد، نخودچی و کشمش، شاهدانه و گندمک، سویا، ذرت پیوده و برنجک نمونه‌ای از میان وعده‌های مناسبی است که مصرف آنها برای دانش آموزان توصیه می‌شود. (ذرت پیوده: ذرت بو داده آماده زمانی که کم نمک باشند، میان وعده خوبی محسوب می‌شوند. شما می‌توانید ذرت بو داده را در منزل تهیه کنید تا چربی کمتری داشته باشد، و در ظروف در دار برای چند روز نگهداری نمایید.) گروه دانه‌ها و مغزهای روغنی برای میان وعده دانش‌آموزان مناسب هستند: **لبنیات کم چرب:** لبنیات منابع بسیار خوب کلسیم هستند که در محکم‌سازی استخوان‌ها نقش مهمی دارد. به همین دلیل باید توجه خاصی به این دسته مواد در رژیم غذایی روزانه‌ی کودک نمود. از آنجا که میزان چربی‌های اشباع در محصولات لبنی بالا است توصیه می‌شود از محصولات لبنی پرچرب استفاده نشود. شیر، ماست و انواع پنیر از محصولات لبنی بسیار خوب برای میان وعده‌ها هستند. لبنیات منابع بسیار خوب کلسیم هستند که برای میان وعده دانش آموزان مفیداند: **نوشیدنی‌های سالم:** آب سالم‌ترین نوشیدنی است چون تشنگی را رفع می‌کند و قند یا کالری اضافی ندارد. شیر تأمین‌کننده خوبی برای کلسیم و ویتامین D است. از شیرهای پرچرب استفاده نکنید. شیرهای مزه دار مثل شیر کاکائو، شیرقهوه، شیر توت فرنگی و شیر موز به دلیل آن که شکر اضافه دارند توصیه نمی‌شوند. این موارد رادر صورت تمایل کودک در منزل با شیر کم چرب و با مقادیر کم کاکائو یا با خود موه موز (و نه اسانس آن) تهیه کنید. به‌جای آب میوه‌ها بهتر است از خود میوه استفاده شود ولی آب میوه‌ها به خصوص اگر بدون شکر باشند، و زیاده روی نشوند مناسبند. آب میوه‌های صنعتی موجود در بازار قند اضافی دارند و توصیه نمی‌شوند. آب میوه‌ها اگر بدون شکر باشند، برای میان وعده دانش‌آموزان مناسب هستند: نکته: بچه‌هایی که نوشیدنی‌های شیرین شده مانند نوشابه‌ها یا آب میوه‌های صنعتی بیشتری می‌خورند به دلیل کالری‌افزاینده‌تری که دریافت می‌کنند چاق‌ترند. به علاوه این نوشیدنی‌ها جایگزین نوشیدنی‌های سالمی مثل شیر (که در پیشگیری از پوکی استخوان مؤثر است) و میوه‌های طبیعی (که در پیشگیری از بیماری‌های قلبی و سرطان نقش دارند) می‌شود.

دادن میان وعده‌های سالم به دانش آموزان با تأمین مواد مغذی، تنظیم قند خون در فواصل وعده‌های اصلی و پیشگیری از چاقی با کم کردن اشتها در وعده اصلی بسیار مهم است. **میوه‌ها و سبزی‌ها:** چون اغلب بچه‌ها ۲ تا ۵ واحد توصیه شده میوه و سبزی روزانه را نمی‌خورند، توصیه می‌شود قسمت اصلی میان وعده‌ی کودکان از میوه‌ها و سبزی‌ها باشد. مصرف میوه و سبزی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سرطان و فشارخون بالا را کاهش می‌دهد. میوه‌ها و سبزی‌ها منابع بسیار خوبی از مواد مغذی مهم نظیر ویتامین‌های A و C و همچنین فیبر هستند و نقش آنتی‌اکسیدان دارند. میوه‌ها دارای قند سالم هستند و به همین دلیل اکثر بچه‌ها آن را دوست دارند. میوه را می‌توان برای تنوع به صورت کامل، تکه‌ای، نصفه یا نگینی در اختیار کودک گذاشت. میوه‌های منجمد، کنسرو شده یا خشک را باید تهیه کرد. توصیه می‌شود قسمت اصلی میان وعده‌ی کودکان از میوه‌ها و سبزی‌ها باشد: میوه‌های خشک: امروزه این مواد به‌صورت بسته‌بندی در دسترس می‌باشند؛ اگرچه این مواد قند بالایی دارند؛ اما حاوی مواد مغذی خوبی هستند و محتوای چربی و سدیم کمی دارند، همچنین نسبت به میان وعده‌های پرچرب و مطبوع رایج در بین کودکان، کالری کمتری دارند. شما می‌توانید خودتان نیز در منزل میوه خشک تهیه کرده و مورد استفاده قرار دهید. میوه‌های خشک مثل کشمش، موز، برگه هلو و زردآلو، یا دیگر میوه‌های خشک شده به خصوص اگر بدون شکر اضافه باشند مناسب هستند. مخلوط میوه‌ها به‌صورت سالاد میوه به خصوص اگر از میوه‌های با رنگ‌های متفاوت استفاده شود. برای کودک بسیار جذاب خواهد بود. سعی کنید از آن‌ها در تهیه سالاد میوه کمک بخواهید. در این صورت کودک لذت بیشتری خواهد برد. پاستیل‌های میوه‌ای چون شکر زیادی دارند توصیه نمی‌شوند. آب مخلوط میوه‌ها یا آب میوه به همراه خود میوه یا مخلوط میوه و شیر راهکار دیگری است. آب میوه‌های موجود در بازار شکر زیادی دارند و توصیه نمی‌شوند. **مخلوط‌های خانگی:** گاهی اوقات می‌توانید، مخلوط متنوعی از مغز دانه‌ها و میوه‌های خشک (مانند مغز فندق، تخمه آفتابگردان و میوه‌های خشک شده‌ای مانند برگه زرد آلو، انجیر ...) را در منزل تهیه کنید و به‌جای چپس و شکلات در اختیار بچه‌ها قرار دهید. این مواد، مواد مغذی بالایی دارند اما اسیدهای چرب اشباع و سدیم کمی دارند. همچنین چون سرشار از فیبر هستند و پایز جویده شوند، احساس سیری بیشتری ایجاد می‌کنند. **سبزی‌ها:** هویج کوچک یا خالی شده، خیار، نخود فرنگی، گوجه فرنگی و کدوی خورشی کوچک نمونه‌های خوبی از سبزی‌ها هستند. برای خوش طعم کردن آن‌ها می‌توانید از پودر سبزیجات خشک شده، چند قطره آب لیموترش تازه و چند قطره روغن مایع گیاهی استفاده نمایید. هویج کوچک یا خالی شده، خیار، نخود فرنگی و ... میان وعده‌های خوبی برای دانش آموزان هستند **دانه‌ها و مغزها:** گروه دانه‌ها و مغزهای روغنی حاوی مقادیر مناسبی از ویتامین E، روی، پروتئین و فیبر نامحلول است که موجب ارتقای سلامت کودکان می‌شود. نوع چربی موجود در

<b>آکهی ابلاغ دادنامه کیفری</b> <p>پدینوسیه به آقایان سعید سعید فرزند علیجان و حمید دهبان فرزند حسین که به موجب دادنامه شماره ۹۶۰۹۹۷۱۱۸۱۰۰۶۲ مورخ ۹۶/۴/۳۱ به اتهام مشارکت در نگهداری مقدار ۳۳ گرم متادون و نگهداری کالای قاچاق به تحمل دو سال حبس تعزیری و ۵۰ ضربه شلاق تعزیری و پرداخت مبلغ یک میلیارد و دویست و سی و پنج میلیون و یکصد و پنجاه هزار ریال جزای نقدی محکوم گردیده است ابلاغ می‌شود. چنانچه نسبت به حکم صادره اعتراض دارند طرف ۲۰ روز از تاریخ انتشار این ابلاغی درخواست خود را به این مرجع واقع در بلوار جدید قرآن روبروی لونا پارک تسلیم نمایند در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مقرر طبق مقررات قانونی اقدام خواهد شد. ۲۵۴۹۹</p> <b>دفتر شعبه اول دادگاه انقلاب اسلامی شیراز</b>	<b>آکهی ابلاغ دادنامه کیفری</b> <p>پدینوسیه به آقایان علی موفقی، میر حاج موسی پور، علی اکبر طوری، کاکایی طوری، سلام توری کردیک فرزند که به موجب دادنامه شماره ۹۶۰۹۹۷۱۱۸۱۰۰۲۷۸ مورخ ۹۶/۴/۳۰ به اتهام نگهداری سلاح غیر مجاز به ضبط اسلحه‌های مشخصه و نفع دولت محکوم گردیده است ابلاغ می‌شود. چنانچه نسبت به حکم صادره اعتراض دارند طرف ۲۰ روز از تاریخ انتشار این ابلاغی درخواست خود را به این مرجع واقع در بلوار جدید قرآن روبروی لونا پارک تسلیم نمایند در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مقرر طبق مقررات قانونی اقدام خواهد شد. ۱۱۳۶۱/م الف</p> <b>دفتر شعبه اول دادگاه انقلاب اسلامی شیراز</b>
<b>آکهی ابلاغ دادنامه کیفری</b> <p>پدینوسیه به آقای ولی الله شایب فرزند موسی که به موجب دادنامه شماره ۹۶۰۹۹۷۱۱۸۱۰۱۸۱۲ مورخ ۹۴/۴/۲۲ به اتهام (نگهداری ۱۵ گرم سوخته و یک حقه وافر) جمعاً به ۷۰ ضربه شلاق تعزیری و سه میلیون ریال جزای نقدی محکوم گردیده است ابلاغ می‌شود. چنانچه نسبت به حکم صادره اعتراض دارند طرف ۲۰ روز از تاریخ انتشار این ابلاغی درخواست خود را به این مرجع واقع در بلوار جدید قرآن روبروی لونا پارک تسلیم نمایند در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مقرر طبق مقررات قانونی اقدام خواهد شد. ۱۱۳۵۷/م الف</p> <b>دفتر شعبه اول دادگاه انقلاب اسلامی شیراز</b>	<b>آکهی ابلاغ دادنامه کیفری</b> <p>پدینوسیه به آقای علی اکبر راستی فرزند نجف که به موجب دادنامه شماره ۹۶۰۹۹۷۱۱۸۱۰۰۳۰۹ مورخ ۹۶/۴/۳۱ به اتهام حمل و نگهداری مشروبات الکلی به تحمل شش ماه حبس و پرداخت مبلغ چهار میلیون و هشتصد هزار ریال جزای نقدی محکوم گردیده است ابلاغ می‌شود. چنانچه نسبت به حکم صادره اعتراض دارند طرف ۲۰ روز از تاریخ انتشار این ابلاغی درخواست خود را به این مرجع واقع در بلوار جدید قرآن روبروی لونا پارک تسلیم نمایند در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مقرر طبق مقررات قانونی اقدام خواهد شد. ۱۱۳۶۰/م الف</p> <b>دفتر شعبه اول دادگاه انقلاب اسلامی شیراز</b>